

Fitness. Approach. Science. Transformation.

शाळेसाठीचा पौष्टिक डबा

www.betterfast.in

"मुलांना रोज डब्याला काय द्यायचं?"

हा तमाम मातृवर्गासाठी एक यक्षप्रश्न असतो. आपल्याला मुलांच्या आवडीनिवडीही जपायच्या असतात आणि त्यांनी वाढीच्या वयात पौष्टिक चौरस आहार घ्यावा यासाठी पण आपली धडपड सुरु असते.

त्यात सकाळच्या घाई गडबडीच्या वेळी झटपट होईल असं काहीतरी नवीन नवीन आपण नेहमीच शोधत असतो. त्यातही मुलांचा डबा आणि घरातल्या इतर सदस्यांसाठी मस्त ब्रेकफास्ट हे दोन्ही साधता आलं तर... आहाहा...! किती मोठं काम होईल नाही का ...?

यासगळ्या गोष्टींचा विचार करूनच आम्ही काही रेसिपी घेऊन आलो आहोत. बेटरफास्ट लाइफस्टाइलमध्ये साध्या सोप्या चौरस आहाराला नेहमीच प्राधान्य दिले जाते. तर या पुस्तकात आपण अशाच अनेक रेसिपीज पहाणार आहोत.

All Recipes designed by

Tanuja Joshi
Lifestyle Coach
Betterfast Lifestyle

BETTERFAST
Fitness. Approach. Science. Transformation.

Copyright@Betterfast



Fitness. Approach. Science. Transformation.

www.betterfast.in



Fitness. Approach. Science. Transformation.

आपल्या पूर्वजांनी हजारो वर्षांपासून खाण्यापिण्याच्या सवयींचा, गरजांचा अभ्यास करुन जी जीवनशैली आत्मसात केली होती ती काळाच्या ओघात, आधुनिक संस्कृतीच्या आक्रमणामुळे हरवून गेली. त्यामुळे भारतीयांना अनेकविध समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे. अनावश्यक वजन वाढणे, झोप न लागणे, मधुमेह, आळस, थकवा, अपचन, डोकेदुखी, सतत चिंताग्रस्त राहणे, इत्यादी समस्या शरीराला, मनाला चिकटून राहत आहेत. एका विषारी चक्रात फसल्यासारखे आपल्याला वाटत असते.

त्यावर उपाय म्हणून महागडी औषधे, व्यायामप्रकार, विशिष्ट खाद्यपदार्थ, रासायनिक फूड सप्लिमेंट्स असे अनावश्यक पैसे खर्च करणारे प्रयोग करणे ही पण एक फॅशन झाली आहे. पण ह्या सर्व प्रकारांचे फायदे मर्यादित कालावधीसाठी मिळतात व काही काळाने परत जैसे थे परिस्थिती होते. अशाने निराशा अधिक वाढीस लागून जीवन जगणे त्रासदायक होते.

"बेटरफास्ट लाईफस्टाइल प्रोग्राम" हा तीन महिन्याचा प्रोग्राम ह्या सर्व त्रासातून मुक्त होण्याचा एक राजमार्ग आहे. आपल्या आयुष्याला स्वत:च्या नियंत्रणात आणणे अतिशय सोपे आहे. घरबसल्या सर्व मार्गदर्शन **whatsapp** व फोनवर मिळते. कोणत्याही गोळ्या, औषधे, पावडरी नाहीत. आपले घरचे साधे जेवण जेवता येते. केवळ तीन चार महिन्यात खूप चांगले बदल स्वतःलाच जाणवतात, वजन आरोग्यपूर्ण पद्धतीने उतरते व हे बदल कायमस्वरुपी असल्याने खास मेहनत न घेता आयुष्य आरामात जगता येते.

अधिक माहितीसाठी **79729 48428** वर **whatsapp** करा.

लाल भोपळ्याचे धिरडे

1

पाव किलो लाल भोपळा,
पाव किलो चणा डाळ,
७-८ हिरव्या मिरच्या,
अर्धी वाटी तांदळाचं पिठ,
२ टीस्पून धणे पूड,
२ टीस्पून जिरे पूड,
अर्धा टीस्पून हिंग,
२ टीस्पून पांढरे तीळ,
चवीपुरतं सैंधव किंवा जाडं मीठ,
१ टीस्पून हळद,
१ टीस्पून ओवा,
मूठभर चिरलेली कोथिंबीर



/BetterFastOfficial

BETTERFAST
Fitness. Approach. Science. Transformation.

लाल भोपळ्याचे धिरडे

साहित्य: पाव किलो लाल भोपळा, पाव किलो चणा डाळ, ७-८ हिरव्या मिरच्या, अर्धी वाटी तांदळाचं पिठ, २ टीस्पून धणे पूड, २ टीस्पून जिरे पूड, अर्धा टीस्पून हिंग, २ टीस्पून पांढरे तीळ, चवीपुरतं सैंधव किंवा जाडं मीठ, १ टीस्पून हळद, १ टीस्पून ओवा, मूठभर चिरलेली कोथिंबीर

कृती: चणा डाळ ४-५ तास भिजत घालावी. किमान २ तास तरी भिजायला हवी. भिजलेली डाळ बारीक वरून घ्यावी. डाळ वाटतानाच त्यात हिरव्या मिरच्या पण घालाव्यात. लाल भोपळा सालासह नाहीतर साल काढून किसून घ्यावा.

आता वाटलेली डाळ, किसलेला भोपळा एकत्र करून त्यात बाकीचे सगळे साहित्य घालावे. हे मिश्रण नीट एकत्र करून घ्यावे आणि चमच्याने चांगले ढवळावे. आता तापलेल्या तव्यावर थोडे तेल टाकून त्यावर वाटीभर मिश्रण ओतावे आणि गोलसर फिरवावे. मग झाकण ठेवून एक बाजू भाजून घ्यावी. नंतर पलटून दुसरी बाजू पण लालसर सोनेरी छटा येईपर्यंत भाजावी.

दही, एखादे लोणचे किंवा चटणी सोबत उत्तम लागतात ही धिरडी.

२

पालक-मूग डोसा

४ बाउल पालकाची पाने,
१ वाटी सालीसकट मुगाची डाळ,
मूठभर कोथिंबीर,
अर्धा इंच आलं,
७-८ हिरव्या मिरच्या,
१ टीस्पून धणे पूड,
१ टीस्पून जिरे पूड,
अर्धा टीस्पून हिंग,
अर्धा टीस्पून दालचिनी पूड,
चवीपुरतं सैंधव किंवा जाडं मीठ,
१ बाउल कांद्याची पात बारीक चिरलेली ,
चीज



/BetterFastOfficial

पालक-मूग डोसा

साहित्य: ४ बाउल पालकाची पाने, १ वाटी सालीसकट मुगाची डाळ, मूठभर कोथिंबीर, अर्धा इंच आलं, ७-८ हिरव्या मिरच्या, १ टीस्पून धणे पूड, १ टीस्पून जिरे पूड, अर्धा टीस्पून हिंग, अर्धा टीस्पून दालचिनी पूड, चवीपुरतं सैंधव किंवा जाडं मीठ, १ बाउल बारीक चिरलेली कांद्याची पात, चीज

कृती: सालीसकट मुगाची डाळ किमान २ तास भिजत घालावी. भिजलेली डाळ, पालक, कोथिंबीर, हिरव्या मिरच्या, आलं सगळं एकत्र बारीक वाटून घ्यावं. नंतर या मिश्रणात कांद्याची पात व चीज सोडून इतर सगळं साहित्य घालावं. मिश्रण चांगलं ढवळून घ्यावं.

आता तापलेल्या तव्यावर थोडंसं तेल टाकून मग पातळ डोसे घालावेत. एक बाजू भाजून झाली की पलटून डोश्यावर बारीक चिरलेली कांद्याची पात घालावी. थोडेसे चीज किसून घालावे. हे डोसे टोमॅटो सॉस किंवा एखाद्या चटणी सोबत ही छान लागतात.



ज्वारीचे मुटकुळे

१ वाटी ज्वारीचे पीठ,
अर्धी वाटी बेसन,
अर्धी वाटी मक्याचे कोवळे दाणे,
मूठभर कोथिंबीर,
आलं-लसूण पेस्ट २ टीस्पून,
४-५ हिरव्या मिरच्या,
अर्धा टीस्पून ओवा,
अर्धा टीस्पून तिखट,
१ टीस्पून धणे पूड,
१ टीस्पून जिरे पूड,
१ टीस्पून पांढरे तीळ,
सैंधव किंवा जाडे मीठ,
तेल.



/BetterFastOfficial

ज्वारीचे मुटकुळे

साहित्य: १ वाटी ज्वारीचे पीठ, अर्धी वाटी बेसन, अर्धी वाटी मक्याचे कोवळे दाणे, बारीक चिरलेली मूठभर कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट २ टीस्पून, बारीक वाटलेल्या ४-५ हिरव्या मिरच्या, अर्धा टीस्पून ओवा, अर्धा टीस्पून तिखट, १ टीस्पून धणे पूड, १ टीस्पून जिरे पूड, १ टीस्पून पांढरे तीळ, चवीपुरते सैंधव किंवा जाडे मीठ बारीक कुटून , तेल.

कृती: तेल सोडून बाकी सगळे साहित्य एकत्र करा. त्यात २ टीस्पून तेलाचे मोहन घाला. पाणी घालून पीठ घट्ट मळून घ्या.

हाताने पिठाचे मुटकुळे वळून ते चाळणीत किंवा एखाद्या कुकरच्या डब्यात वाफवण्यासाठी रचून घ्या. वाफवलेल्या मुटकुळयांचे जाडसर काप करून घ्या. हे काप तेल, जिरं, कढीपत्ता, हिंग या फोडणीत थोडे परतून घेऊ शकता किंवा फोडणी करून ती वरून घालू शकता. किंवा तव्यावर थोड्या तेलात शॅलो फ्राय करू शकता.

हे मुटकुळे नुसते खायला ही छान लागतात. दही, सॉस किंवा चटणी सोबतही खाऊ शकता.

4

पनीर उत्तप्पा

२ वाट्या तांदूळ,
अर्धी वाटी उडीद डाळ,
अर्धी वाटी मसूर डाळ,
पाव वाटी मूग डाळ,
अर्धी वाटी बारीक रवा,
१ टीस्पून मेथी दाणे,
सैंधव किंवा जाडे मीठ,
अर्धा किलो पनीर,
२ मोठ्या आकाराचे कांदे,
७-८ हिरव्या मिरच्या,
एक बाउल कोथिंबीर



/BetterFastOfficial

पनीर उत्तप्पा

साहित्य: २ वाट्या तांदूळ, प्रत्येकी अर्धी वाटी उडीद डाळ आणि मसूर डाळ, पाव वाटी मूग डाळ, अर्धी वाटी बारीक रवा, १ टीस्पून मेथी दाणे, चवीपुरते सैंधव किंवा जाडे मीठ बारीक कुटून, अर्धा किलो पनीर, २ मोठ्या आकाराचे कांदे बारीक चिरून, ७-८ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरून, एक बाउल बारीक चिरलेली कोथिंबीर

कृती: मेथी दाणे घालून तांदूळ भिजवावेत. डाळी सुद्धा वेगवेगळ्या भिजत घालाव्यात. ५-६ तास भिजल्यानंतर हे सगळं बारीक वाटून एकत्र करावं. या मिश्रणात रवाही घालावा. नीट ढवळून मिश्रण आंबण्यास ठेवावे.मिश्रण पूर्णपणे आंबल्यानंतर त्यात बारीक चिरलेले कांदे, कोथिंबीर, हिरवी मिरची आणि चवीपुरते सैंधव किंवा जाडे मीठ बारीक कुटून घालून नीट ढवळून घ्यावे. तापलेल्या तव्यावर हे मिश्रण जाडसर पसरवून त्यावर बारीक चिरलेले पनीर चे तुकडे घालावेत. उत्तप्पा दोन्ही बाजुंनी नीट भाजून घ्यावा.

हा उत्तप्पा खोबऱ्याची हिरवी चटणी किंवा सॉस सोबत छान लागतो.



लहान मुलांसाठी भाज्या

सामान्यतः असं मानलं जातं की हिरव्या भाज्यांमुळं लहान मुलांना हगवण होते. त्यामुळं अनेक आया आपल्या मुलांना या पोषक अन्नापासून दूर ठेवतात. अनेक प्रकारचे जिवाणू / जंतू / किडे आणि इतर विचित्र पदार्थ हिरव्या भाज्यांना पाणी आणि मातीतून दूषित करतात. आणि त्या जर नीट धूऊन घेतल्या नाहीत तर खाल्ल्यानंतर हगवण लागू शकते. अशा प्रकारचे प्रदूषक काढून टाकण्यासाठी सर्व पालेभाज्या वाहत्या पाण्यात चांगल्या धुऊन घ्याव्यात आणि हगवण होणे टाळावे.

भाज्या ह्या शिजवून, कुस्करुन आणि गाळून घेऊन, जेणेकरुन त्यातला तंतूमय भाग निघून जाईल, मगच लहान बाळांना खायला

BETTERFAST® Lifestyle Program

Starts at Rs. 899 per month

द्यावेत. हिरव्या भाज्यांचे पोषण मूल्य टिकवून ठेवण्यासाठी, जादा किंवा अति प्रमाणात शिजवणे टाळावे, तसेच शिजवल्यानंतर या भाज्यांपासून मिळणारे पाणी फेकून देऊ नये. हिरव्या भाज्या ज्या भांड्यात शिजवल्या जातील त्यावर झाकण असेल याची काळजी घ्या. भाज्यांची पाने उन्हात सुकवू नका अन्यथा त्यातील कॅरोटीन नष्ट होईल. हिरव्या भाज्या तेलावर परतू नका.

हिरव्या भाज्यांचे पोषण मूल्य हे त्यांच्या किंमतीवर ठरवू नका. बहुतेक लोक तसं करतात आणि त्या दुय्यम महत्वाच्या असल्याचं समजून त्यांना टाळतात. हिरव्या भाज्या स्वस्त असल्या तरी, त्या अत्यंत पोषक असतात आणि सर्वांनाच आवश्यक असतात.

हिरव्या पालेभाज्यांच्या लागवडीला प्रोत्साहन देण्यात यावे जेणेकरुन त्या वर्षभर उपलब्ध होतील. परसबाग, छतावरील बाग, शाळेतील बाग इत्यादी ठिकाणं ही हिरव्या पालेभाज्या उगवण्यासाठी आदर्श आहेत.

स्रोतः
राष्ट्रीय पोषाहार संस्था
(भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद)
हैदराबाद – ५०० ००७ (भारत)

BETTERFAST®
Lifestyle Program
3 Months Package at Rs. 1499 only

5

कोबीचे थालीपीठ

३ कप बारीक चिरलेला कोबी,
१ कप बारीक चिरलेला कांदा,
१ कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
५-६ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरलेल्या,
१०-१५ कढीपत्त्याची बारीक चिरलेली,
२ टीस्पून जिरे पूड,
२ टीस्पून धणे पूड,
१ टीस्पून ओवा,
१ टीस्पून हळद,
१ टीस्पून तिखट,
१ टीस्पून हिंग,
चवीपुरतं कुटलेलं जाडं मीठ,
४ चिमूट सैंधव,
दीड कप ज्वारीचं पीठ,
अर्धा कप तांदळाचं पीठ,
अर्धा कप बेसन,
तेल.



/BetterFastOfficial

BETTERFAST
Fitness. Approach. Science. Transformation.

कोबीचे थालीपीठ

साहित्य: वरील यादीत दिल्या प्रमाणे घ्यावे (एवढ्या साहित्यात मध्यम आकाराची ७ ते ८ थालीपीठं होतील)

कृती: तिन्ही पीठं आणि तेल सोडून बाकी सगळे साहित्य हाताने नीट एकत्र करून घ्या. आता त्यात तिन्ही पीठं घालून गरजेपुरते थोडेसे पाणी घाला. नीट गोळा बनवून घ्या.

थालीपीठ थापण्यासाठी तेलाची रिकामी पिशवी नीट कापून सरळ करून घ्या. आता एकीकडे तवा गरम करण्यासाठी ठेवा. तवा तापला कि त्यावर थोडे तेल लावून घ्या. तवा तापेपर्यंत पिशवीवर बोटाने थोडे तेल लावून त्यावर थालीपीठ थापून त्याला मध्यभागी एक छिद्र करून घ्या. थालीपीठ तव्यावर टाकून त्याच्या सर्व बाजूने आणि मधल्या छिद्रात थोडे तेल घाला. आता त्यावर झाकण ठेवा. एक वाफ निघाली की झाकण काढून घ्या आणि थालीपीठ उलटा. दुसरी बाजूही लालसर गुलाबी छटा येईपर्यंत भाजावी. थालीपीठ तव्यावरून उतरवलं की त्यावर साजूक तूप किंवा बटर घाला.

हे थालीपिठ दही, लिंबाचं लोणचं किंवा सॉस सोबत खाऊ शकता.



बटाट्याचे थालीपीठ

३ कप बारीक चिरलेला कोबी,
१ कप बारीक चिरलेला कांदा,
१ कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
५-६ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरलेल्या,
१०-१५ कढीपत्त्याची बारीक चिरलेली,
२ टीस्पून जिरे पूड,
२ टीस्पून धणे पूड,
१ टीस्पून ओवा,
१ टीस्पून हळद,
१ टीस्पून तिखट,
१ टीस्पून हिंग,
चवीपुरतं कुटलेलं जाडं मीठ,
४ चिमूट सैंधव,
दीड कप ज्वारीचं पीठ,
अर्धा कप तांदळाचं पीठ,
अर्धा कप बेसन,
तेल.



/BetterFastOfficial

बटाट्याचे थालीपिठ

साहित्य: दीड कप किसलेला बटाटा, ४-५ बारीक वाटलेल्या मिरच्या, १ कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर, २ टीस्पून जिरे पूड, १ टीस्पून ओवा, १ टीस्पून हळद,१ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून हिंग, चवीपुरतं कुटलेलं जाडं मीठ, ४ चिमूट सैंधव, पाऊण कप ज्वारीचं पीठ, पाऊण कप बाजरीचं पीठ, पाव कप बेसन, तेल. (एवढ्या साहित्यात मध्यम आकाराची ५ ते ६ थालीपीठं होतील)

कृती: बटाटे स्वच्छ धुवून साला सकट किसून घ्यावेत. तेला व्यतिरिक्त सगळे साहित्य एकत्र करून हाताने नीट कालवून घ्यावे. गरजेपुरते पाणी घालून नीट गोळा बनवून घ्यावा. पहिल्या कृतीत दिल्या प्रमाणेच थालिपीठं करून घ्यावीत. गरम असतानाच त्यावर साजूक तूप किंवा बटर घालावे.

हे थालीपिठ दही, लिंबाचं लोणचं किंवा सॉस सोबत खाऊ शकता.

अशाच नवनवीन आणि साध्या सोप्या आरोग्यदायक रेसिपीज तुम्हाला हव्या असतील तर आमच्या whatsapp ग्रुप ला जॉईन करा. 79729 48428 ह्या नंबर वर मेसेज करा. आहाराच्या टिप्स, आरोग्याच्या टिप्स, रोजच्या आयुष्याला उपयोगी पडणाऱ्या माहितीचा आनंदी झरा थेट आपल्या फोनमध्ये...

7

प्रोटीनयुक्त धिरडे

४ अंडी,
अर्धा कप तांदळाचं पीठ,
पाव कप बेसन,
पाव कप बारीक रवा,
एक मोठा कांदा,
४-५ हिरव्या मिरच्या,
अर्धा कप कोथिंबीर,
१ टीस्पून हळद,
अर्धा टीस्पून हिंग,
४-५ काळी मिरीची पूड,
चवीपुरते जाडे मीठ,
४ चिमूट सैंधव,
तेल, पाणी



/BetterFastOfficial



प्रोटीनयुक्त धिरडे

साहित्य: ४ अंडी, अर्धा कप तांदळाचं पीठ, पाव कप बेसन, पाव कप बारीक रवा, एक मोठा कांदा बारीक चिरलेला ,४-५ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरलेल्या, अर्धा कप कोथिंबीर बारीक चिरलेली, १ टीस्पून हळद, अर्धा टीस्पून हिंग, ४-५ काळी मिरीची पूड, चवीपुरते बारीक कुटलेले जाडे मीठ, ४ चिमूट सैंधव, तेल, पाणी

कृती: पहिले ४ अंडी फेटून घ्या. त्यात कांदा, मिरची, कोथिंबीर, हळद, हिंग, काळी मिरी पूड, मीठ आणि सैंधव हे सगळं साहित्य घालून नीट एकत्र करा. आता तांदळाचं पीठ, बेसन आणि रवा घालून व्यवस्थित कालवून घ्या. गरजेपुरतं पाणी घाला. एकीकडे तवा तापण्यासाठी ठेवा.

तापलेल्या तव्यावर थोडे तेल टाका. आता तयार केलेल्या मिश्रणाचे गोलाकार धिरडे तव्यावर पसरवून घ्या. त्यावर झाकण ठेवा. थोड्यावेळात झाकण काढा. धिरडे पलटून दुसऱ्या बाजूनेही लाल छटा येईपर्यंत भाजून घ्या.

हे धिरडे लोणचं, चटणी किंवा सॉस सोबत छान लागते. या मापाने केल्यास मध्यम आकाराची साधारण ५ धिरडे होतात.

8

चतुरंग धिरडे

१ कप तांदळाचं पीठ,
अर्धा कप बेसन,
अर्धा कप कांदा,
१ कप टोमॅटो ,
४-५ हिरव्या मिरच्या,
अर्धा कप कोथिंबीर,
१ टीस्पून हळद,
अर्धा टीस्पून लाल मिरची पूड,
अर्धा टीस्पून हिंग,
१ टीस्पून जिरे पूड,
१ टीस्पून धणे पूड,
अर्धा टीस्पून ओवा,
जाडे मीठ,
४ चिमूट सैंधव,
तेल, पाणी



/BetterFastOfficial

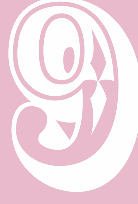
चतुरंग धिरडे

साहित्य: १ कप तांदळाचं पीठ, अर्धा कप बेसन, अर्धा कप कांदा बारीक चिरलेला, १ कप टोमॅटो बारीक चिरलेला, ४-५ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरलेल्या, अर्धा कप कोथिंबीर बारीक चिरलेली, १ टीस्पून हळद, अर्धा टीस्पून लाल मिरची पूड, अर्धा टीस्पून हिंग, १ टीस्पून जिरे पूड, १ टीस्पून धणे पूड, अर्धा टीस्पून ओवा, चवीपुरते बारीक कुटलेले जाडे मीठ, ४ चिमूट सैंधव, तेल, पाणी

कृती: तेल आणि पाणी सोडून सगळे साहित्य एकत्र करून घ्या. आता त्यात गरजेपुरते पाणी घालून ढवळून घ्या. एकीकडे तवा तापण्यासाठी ठेवा. तापलेल्या तव्यावर थोडे तेल टाका. आता तयार केलेल्या मिश्रणाचे गोलाकार धिरडे तव्यावर पसरवून घ्या. त्यावर झाकण ठेवा.

थोड्यावेळात झाकण काढा. धिरडे पलटून दुसऱ्या बाजूनेही लाल छटा येईपर्यंत भाजून घ्या.

हे धिरडे लोणचं, चटणी किंवा सॉस सोबत छान लागते. या मापाने केल्यास मध्यम आकाराची साधारण ५-६ धिरडी होतात.



मिश्रडाळींचे धिरडे

४ टे.स्पून तूर डाळ,
४ टे.स्पून हिरवी सालीची मूग डाळ,
२ टे.स्पून मसूर डाळ,
२ टे.स्पून चणा डाळ,
२ टे.स्पून काळी सालीची उडीद डाळ,
२ टे.स्पून मठाची डाळ,
पाऊण कप तांदूळ,
१ टीस्पून मेथी दाणे,
पालकाची एक पूर्ण जुडी,
(इतर साहित्य पुढील पानावर)



/BetterFastOfficial



मिश्रडाळींचे धिरडे

साहित्य: ४ टेबल स्पून तूर डाळ, ४ टेबल स्पून हिरवी सालीची मूग डाळ, २ टेबल स्पून मसूर डाळ, २ टेबल स्पून चणा डाळ, २ टेबल स्पून काळी सालीची उदित डाळ, २ टेबल स्पून मठाची डाळ, पाऊण कप तांदूळ, १ टीस्पून मेथी दाणे, पालकाची एक पूर्ण जुडी, ७-८ हिरव्या मिरच्या, १०-१२ पानं कढीपत्ता, १ अख्खा मोठा लसूण, १ इंच आलं, २ टीस्पून जिरे, ८-१० काळी मिरी, १ इंच दालचिनी, १ कप बारीक चिरलेला कांदा, एक कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर, १ टीस्पून हळद, १ टीस्पून हिंग, २ टीस्पून सैंधव, चवीपुरते जाडे मीठ.

कृती: प्रथम एका भांड्यात सगळ्या सहा डाळी एकत्र करून धुवून रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवा. दुसऱ्या भांड्यात तांदूळ धुवून त्यातच मेथी दाणे घाला व तेही रात्रभर भिजत ठेवा.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी आधी तांदूळ मेथीदाणे बारीक रवाळ वाटून घ्या. शक्यतो वाटताना पाणी घालू नका. नंतर डाळी वाटून घ्या. डाळी वाटण्यासाठी डाळी व तांदूळ भिजवायला वापरलेले पाणीच घ्या. डाळी सुद्धा बारीक पण थोड्या रवाळ वाटून घ्या.

डाळी वाटताना त्यातच पालक, हिरव्या मिरच्या, कढीपत्ता, आलं, लसूण, जिरं, दालचिनी, काळी मिरी हे सगळं पण घाला.

एका मोठ्या भांड्यात वाटून झालेले तांदूळ व डाळी एकत्र करा. आता त्यात बारीक चिरलेला कांदा, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, हळद, हिंग, सैंधव आणि मीठ घाला. आता हे मिश्रण नीट हलवून घ्या. अगदी फेटल्यासारखे चांगले हलवावे त्यामुळे धीरड्याला छान जाळी येते.

आता एकीकडे तवा तापत ठेवा. तापलेल्या तव्यावर थोडे तेल टाकून डावाने (वरण वाढायचा मोठा गोलाकार चमचा) मिश्रण घाला. डावानेच ते मिश्रण गोलाकार पसरवून घ्या. धीरड्याच्या सगळया बाजुंनी अगदी थोडे तेल सोडा. आता त्यावर झाकण ठेवा. थोड्यावेळेने झाकण काढून धिरडे पलटून घ्या. दोन्ही बाजूने लालसर सोनेरी भाजून घ्या.

हे धिरडे दही, लोणचे, एखादी चटणी किंवा सॉस सोबत खूप छान लागते.

या दिलेल्या प्रमाणात साधारण १३-१४ मध्यम आकाराची धिरडी होतात. ५-६ व्यक्तींसाठी अगदी पोटभरीची न्याहारी होते.

10

मुगतांदुळाचे धिरडे

पाऊण कप अख्खे मूग,
पाव कप तांदूळ,
१०-१५ मेथी दाणे,
५-६ हिरव्या मिरच्या,
२ मध्यम आकाराचे कांदे,
८-१० लसूण पाकळ्या,
अर्धा इंच आलं,
२ टीस्पून जिरे,
८-१० कढीपत्त्याची पानं,
२ कप मेथीची पानं,
(इतर साहित्य पुढच्या पानावर)



/BetterFastOfficial

मुगतांदुळाचे धिरडे

साहित्य: पाऊण कप अख्खे मूग, पाव कप तांदूळ, १०-१५ मेथी दाणे, ५-६ हिरव्या मिरच्या, २ मध्यम आकाराचे कांदे, ८-१० लसूण पाकळ्या, अर्धा इंच आलं, २ टीस्पून जिरे, ८-१० कढीपत्त्याची पानं, २ कप मेथीची पानं, १ कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर, १ टीस्पून हळद, १ टीस्पून हिंग, २ टीस्पून सैंधव, चवीपुरते जाडे मीठ.

कृती: प्रथम एका भांड्यात मूग धुवून रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवा. दुसऱ्या भांड्यात तांदूळ धुवून त्यातच मेथी दाणे घाला व तेही रात्रभर भिजत ठेवा.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी आधी तांदूळ मेथीदाणे बारीक रवाळ वाटून घ्या. शक्यतो वाटताना पाणी घालू नका. नंतर मूग वाटून घ्या. मूग वाटण्यासाठी मूग व तांदूळ भिजवायला वापरलेले पाणीच घ्या. मूग बारीक वाटून घ्या. मूग वाटताना त्यातच कांदा, हिरव्या मिरच्या, कढीपत्ता, आलं, लसूण, जिरं हे सगळं पण घाला.

एका मोठ्या भांड्यात वाटून झालेले तांदूळ व मूग एकत्र करा. आता

त्यात मेथीची पानं, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, हळद, हिंग, सैंधव आणि मीठ घाला. आता हे मिश्रण नीट हलवून घ्या. अगदी फेटल्यासारखे चांगले हलवावे त्यामुळे धीरड्याला छान जाळी येते.

हे धिरडे लोणचे, एखादी चटणी किंवा सॉस सोबत खूप छान लागते. या दिलेल्या प्रमाणात साधारण १०-१२ मध्यम आकाराची धिरडी होतात. ३-४ व्यक्तींसाठी अगदी पोटभरीची न्याहारी होते.



आरोग्याच्या प्रवासातही
घ्या एकमेकांची काळजी

- अतिरिक्त वजन घटवा
- उत्साह उर्जा वाढवा
- आजारांपासून दूर रहा
- मन:स्वास्थ्य मिळवा

खास दोघांसाठीचा
तीन महिन्याचा लाइफस्टाइल प्रोग्राम
रु. ~~5394~~
only 2399

WhatsApp 'Couple' to
79729 48428

* जाहीर निवेदनः प्रत्येक व्यक्तीचे शरीर वेगळे असते. त्यामुळे वजन घटण्याला लागणारा वेळ कमी जास्त होऊ शकतो.

BETTERFAST®
Lifestyle Program

"पूर्णपणे वैयक्तिक मार्गदर्शन व मोटिव्हेशन"

11

रवा-बेसन धिरडे

पाव कप बारीक रवा,
पाव कप बेसन,
पाऊण कप तांदळाचं पीठ,
४ अंडी,
१ कप बारीक चिरलेला कांदा,
१ कप बारीक चिरलेला टोमॅटो,
१ कप कोथिंबीर,
१ कप मेथीची पानं,
४-५ हिरव्या मिरच्या,
(इतर साहित्य पुढील पानावर)



/BetterFastOfficial

रवा-बेसन धिरडे

साहित्य: १ कप बारीक चिरलेला कांदा, १ कप बारीक चिरलेला टोमॅटो, १ कप कोथिंबीर, १ कप मेथीची पानं, ४-५ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरलेल्या, पाव कप बारीक रवा, पाव कप बेसन, पाऊण कप तांदळाचं पीठ, १ टीस्पून हळद, १ टीस्पून लाल मिरची पूड, १ टीस्पून जिरे पूड, १ टीस्पून हिंग, ४ अंडी, १ टीस्पून सैंधव, चवीनुसार कुटून बारीक केलेलं जाडे मीठ, तेल.

कृती: तेल व अंडी सोडून इतर सगळे साहित्य नीट एकत्र करून घ्या. त्यात थोडे पाणी घालून मिश्रण चांगले हलवून घ्या.

नंतर अंडी वेगळ्या भांड्यात फोडून व्यवस्थित फेटून घ्या. फेटलेली अंडी आधी तयार केलेल्या मिश्रणात घालून आता सगळे मिश्रण पुन्हा व्यवस्थित हलवून एकत्र करा. तवा तापल्यावर त्यावर थोडे तेल घाला. मिश्रण तव्यावर घालून गोलसर पसरवून घ्या. घावनाच्या सगळ्या बाजुंनी थोडेसे तेल घाला. आता झाकण ठेवून एक वाफ काढा. नंतर झाकण काढून घावन उलटून घ्या. दोन्ही बाजुंनी लालसर सोनेरी झाले पाहिजे.

हे घावन दही, लोणचे किंवा एखाद्या चटणी सोबत ही छान लागते.

12

वाटली डाळ

अर्धा कप चणा डाळ,
पाव कप मूग डाळ,
३-४ हिरव्या मिरच्या,
अर्धा इंच आलं,
७-८ लसूण पाकळ्या,
४ टीस्पून जिरं,
अर्धा कपकांदा,
पाव कप तेल
(इतर साहित्य पुढील पानावर)



/BetterFastOfficial

वाटली डाळ

साहित्य: अर्धा कप चणा डाळ, पाव कप मूग डाळ, ३-४ हिरव्या मिरच्या, अर्धा इंच आलं, ७-८ लसूण पाकळया, ४ टीस्पून जिरं, अर्धा कप बारीक चिरलेला कांदा, पाव कप तेल, १ टीस्पून मोहोरी, १ टीस्पून हिंग, ७-८ कढीपत्त्याची पानं, १ टीस्पून हळद, १ टीस्पून सैंधव, बारीक कुटलेले जाडे मीठ चवीनुसार, १/३ कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर, अर्ध लिंबू, पाव कप खोवलेलं ओलं खोबरं (ऐच्छिक)

कृती: चणा डाळ व मूग डाळ एकत्र करून धुवून घ्या. पुरेसे पाणी घालून रात्रभर भिजत ठेवा.

सकाळी पाणी न घालता डाळी जाडसर वाटून घ्या. डाळी वाटतानाच त्यात हिरव्या मिरच्या, आलं, लसूण आणि २ टीस्पून जिरं घाला. (उरलेलं २ टीस्पून जिरं फोडणीत घालायचं आहे.)

जाड बुडाच्या कढईत तेल तापलं की मोहोरी घाला. मोहोरी तडतडली की जिरं, हिंग, कढीपत्त्याची पानं घाला. आता कांदा घालून चांगला परतवून घ्या. कांदा मऊ झाला की हळद, सैंधव आणि मीठ घालून परतवून घ्या.

आता वाटलेल्या डाळी घालून नीट परतवून घ्या. आच मंद करून झाकण तेव्हा. एक वाफ आली की झाकण काढून सतत परतत रहा. डाळ चांगली कोरडी होई पर्यंत परतवून घ्या. उपम्यासारखी ओलसर नको रहायला. चांगली कोरडी झाली पाहिजे.

गॅस बंद करून, लिंबू पिळून डाळ नीट हलवून घ्या. वरून कोथिंबीर घाला. आवडत असल्यास खोवलेलं ओलं खोबरंही घालू शकता.

वाटली डाळ करण्यासाठी जाड बुडाची कढईच घ्यावी कारण डाळ बुडाला चिकटतेच. थोडीशी चिकटून खरपूस झाली तर छानच लागते पण जास्त करपून जाऊ नये म्हणून काळजी घ्यावी.

वर दिलेल्या प्रमाणात साधारण २-३ जणांसाठी पुरेशी डाळ होते.

अतिशय पौष्टिक आणि झटपट होणारी वाटली डाळ लहानांपासून मोठयांपर्यंत सगळ्यांनाच आवडते.

अशाच नवनवीन आणि साध्या सोप्या आरोग्यदायक रेसिपीज तुम्हाला हव्या असतील तर आमच्या whatsapp ग्रुप ला जॉईन करा. 79729 48428 ह्या नंबर वर मेसेज करा. आहाराच्या टिप्स, आरोग्याच्या टिप्स, रोजच्या आयुष्याला उपयोगी पडणाऱ्या माहितीचा आनंदी झरा थेट आपल्या फोनमध्ये...





लाइफस्टाईल बदलण्याचा असाही फायदा

आम्ही घरात दोघा पतिपत्नीने **Betterfast Lifestyle Program** नुसार आमची आहारपद्धत तयार करून पाळायला सुरुवात केली. त्याला आता दोन वर्षे झाली आहेत. रोजच्या आहारात टप्प्याटप्प्याने पण बऱ्यापैकी आमूलाग्र बदल केले गेलेत. ह्या प्रोग्राममुळे शारीरिक आरोग्याच्या अनेक फायद्यांसोबत मानसिक आणि आर्थिक फायदे सुद्धा अनेक मिळालेत. वजन कमी होणे आणि आटोक्यात राहणे हा तर अतिशय क्षुल्लक म्हणावा असा दुय्यम फायदा आहे.

आज सकाळी जरा घरात लागणाऱ्या धान्याबद्दल बोलता बोलता असे लक्षात आले कि जुन्या आहारपद्धतीच्या हिशोबाने आम्हाला किमान ३० किलो गहू लागले असते. पण आता महिन्याकाठी किती धान्य लागते ते ऐकून मलाच आश्चर्याचा धक्का बसला.

"फक्त ८ किलो."

आम्ही गहू संपूर्ण बंद केला आहे. पोळयांच्या ऐवजी भाकरी पर्याय निवडला आहे. महिन्याला ३० किलो गव्हाच्या ठिकाणी आज ८ किलो ज्वारी+बाजरी+नाचणी+तांदूळ पुरेसे होते. हि चार धान्ये वेगवेगळ्या प्रमाणात वापरून वेगवेगळ्या प्रकारच्या भाकरी केल्या जातात. पूर्वी दिवसाला ८ ते १० पोळया खाणारा मी आता केवळ दिवसभरात एक भाकरी खातो. बाकी सलाड, हिरव्या भाज्या, कडधान्ये आणि दुग्धजन्य पदार्थ. सगळयात धमाल म्हणजे पत्नीला आता दोन्ही वेळेला वीसपंचवीस पोळया लाटत बसाव्या लागत नाहीत. झटपट दोन भाकरी थापल्या कि स्वयंपाक आवरतो. त्यामुळे ती तर प्रचंड खुश आहे.

जनसामान्यांत एक मोठा गैरसमज आहे कि चांगला आहार घ्यायचा तर खूप पैसे खर्च होतात. माझे अनुभवांती असे मत झाले आहे कि योग्य पद्धतीने आहारनियोजन केले तर आहे त्याच खर्चात चांगला आहार मिळू शकतो."

यतीन कुलकर्णी

(ठाणे)

(चार महिन्यात वीस किलो वेट लॉस)

(तुमचाही वेट लॉसचा अनुभव असाच आमच्या मासिकात छापून यावा अशी इच्छा असल्यास आपला लाइफस्टाईल प्रोग्राम आजच ऑर्डर करा. whatsapp करा 79729 48428 ह्या नंबरवर.)

BETTERFAST®
Lifestyle Program

Starts at Rs. 899 per month



Fitness. Approach. Science. Transformation.

Office Address

2, Chandrama Heights, Next to Gauri Sweets, off Kamgar Nagar Road, Kale Nagar 3, Behind Mahatma Nagar Cricket Ground, Satpur Colony,
Nashik 422 007.

Phone and Whatsapp (9.00am to 9.00pm)

+91 79729 48428 | +91 744 78 444 78

email: care@betterfast.in

Website: www.betterfast.in

Facebook: fb.com/betterfastOfficial